

**Государственное автономное профессионального образовательное
учреждение Саратовской области
« Вольский медицинский колледж » им. З.И.Марсевой»**

Методические указания по выполнению

КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ УД

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся очно-заочной формы обучения

2024-2025 год

Составитель:

Миронов Евгений Анатольевич, руководитель физического воспитания
Государственного автономного профессионального образовательного
учреждение Саратовской области
«Вольский медицинский колледж» им. З.И.Маресевой»

Контрольная работа состоит из реферата и презентации.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТОВ.

Реферат является одной из форм учебной и научно — исследовательской работы студентов.

Цель написания реферата состоит в том, чтобы научить студентов связывать теорию с практикой, пользоваться литературой, статистическими данными, прививать умение популярно излагать сложные вопросы.

Работа студента над рефератом состоит из следующих этапов:

1. Выбор темы на основе предложенной тематики;
2. Подбор материала (посещение библиотеки, просмотр информационных программ, изучение научных работ, статистических данных, материалов периодической печати);
3. Подготовка и написание реферата;
4. Защита реферата на семинаре или конференции.

Реферат должен иметь следующую структуру:

- план;
- введение;
- изложение основного содержания темы;
- заключение;
- список используемой литературы.

Предварительный план реферата состоит обычно из трех — четырех вопросов, в процессе работы он уточняется и конкретизируется.

План — логическая основа реферата, от правильного его составления во многом зависит структура, содержание и логическая связь частей. План не следует излишне детализировать, в нем перечисляются основные, центральные вопросы темы в логической последовательности.

При работе над рефератом необходимо внимательно изучить соответствующую теме литературу.

Когда студент в достаточной степени накопил и изучил материал по соответствующей теме, он принимается за его систематизацию. Внимательно перечитывая свой конспект или записи на карточках, он располагает свой материал в той последовательности, которая представляется ему наиболее стройной и целесообразной. Одновременно студент фиксирует собственные мысли, которые он считает нужными изложить в тексте реферата.

Основному тексту в реферате предшествует введение. В нем необходимо показать значение, актуальность рассматриваемой проблемы, обоснованность причины выбора темы, кроме того, следует отметить, в каких

произведениях известных авторов рассматривается изучаемая проблема, сформулировать основную задачу, которая ставится в реферате.

В основной части работы большое внимание необходимо уделить глубокому теоретическому освещению как темы в целом, так и отдельным ее вопросам, правильно связать теоретические положения с практикой, конкретным фактическим материалом. Изложение должно осуществляться в соответствии с составленным планом.

Реферат должен быть написан ясным языком, без повторов, сокращений, противоречий между отдельными положениями.

Большое значение имеет правильное оформление реферата. Страницы текста, включенные в реферат приложения, таблицы и распечатки должны соответствовать формату А4. Титульный лист должен содержать реквизиты: названия колледжа, по какой дисциплине написан реферат, тему, кто выполнил работу (фамилия, инициалы, номер группы) и кто проверил работу (фамилия, инициалы преподавателя). Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала, 14 шрифтом (допускается написание реферата от руки пастой синего или черного цвета).

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - 30 мм, правое - 15 мм, верхнее и нижнее - 20 мм.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в верхнем поле без точки в конце. Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Приводимые в тексте цитаты из литературы, а также статистические данные должны быть снабжены соответствующими ссылками на источники, из которых они взяты, с указанием авторов, названия работы, тома, страницы. Объем реферата 10 — 15 листов.

В конце реферата приводится список использованной литературы, который составляется в следующей последовательности:

1. Официальные материалы, законы указы;
2. Остальные использованные в реферате источники в алфавитном порядке фамилии авторов;

Презентация должна состоять из 10-15 слайдов. Первый слайд: титульный лист, далее идут слайды, согласно темы, последний слайд: литература, которая была использована при составлении презентации.

Презентация сдается в распечатанном виде в одной папке с рефератом

Контрольная работа сдается в учебную часть не позднее 06 ноября

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

- Особенности внедрения ЛФК в курс дисциплины физической культуры высших учебных заведений
- Методы самодиагностики организма при регулярных занятиях спортом – отслеживание результатов
- Простейшие способы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
- История распространения экстремальных видов спорта
- Физические упражнения - основное средство физической культуры
- Классификация физических упражнений
- Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»: цели и задачи
- Применение циклических и ациклических упражнений во время занятий физкультурой
- Профилактика плоскостопия с помощью физических упражнений
- Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма
- Способы снижения риска травматизма при занятиях спортом
- Спортивные нормативы для людей всех возрастов: анализ стандартов
- Особенности физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях
- Особенности самоконтроля при самостоятельных занятиях физкультурой
- Физическая культура и спорт в Античной Греции
- История развития Олимпийских игр
- Мышечная система человека и ее функция. Изменение мышечной массы под воздействием физических упражнений
- Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния
- Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
- Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом
- Физическая культура, как фактор здоровья и долголетия. Возрастные изменения в организме женщины в процессе старения
- Особенности методик здоровьесбережения студентов
- Закаливание, как один из аспектов здорового образа жизни

- Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта
 - Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения
 - Влияние пагубных привычек на физические способности человека
 - Особенности рационального питания для контроля веса
 - Физическая культура и спорт, как социальные явления общества.
- Современное состояние физической культуры и спорта
- Нормы двигательной активности для людей разных возрастов и профессий
 - Современные тенденции физического состояния взрослого населения России
 - Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом
 - Методики формирования мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой
 - Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний
 - Особенности физической реабилитации после болезни органов дыхания
 - Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение)
 - Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат
- Воздействие на организм человека анаболических стероидов в процессе занятий физическими упражнениями
 - Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом
 - Особенности повышения иммунитета с помощью физической нагрузки
 - Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему
 - Современные методики коррекции фигуры с помощью физической культуры: шейпинг, йога, стретчинг и др.
 - Физкультурно-спортивные методики для улучшения умственной и физической активности
 - Оптимизация работоспособности с помощью физических упражнений
 - Влияние малоподвижного образа жизни на организм
 - Особенности применения физических нагрузок для борьбы со стрессом
 - Влияние избыточного веса на организм
 - Роль и значение занятий физической культурой и спортом в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранения долголетия
 - Физические нагрузки, применяемые при нервно-психических заболеваниях
 - Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека, как правильно ее формировать. Упражнения для формирования правильной осанки

Каждый студент должен выбрать одну тему. Выбор темы происходит по начальной букве своей фамилии.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж
тема 1	тема 5	Тема 9	тема 13	тема 17	тема 21	тема 25
З	И	К	Л	М	Н	О
тема 2	тема 6	тема 10	тема 14	тема 18	тема 22	тема 26
П	Р	С	Т	У	Ф	Х
тема 3	тема 7	тема 11	тема 15	тема 19	тема 23	тема 27
Ц	Ч	Ш	Щ	Э	Ю	Я
тема 4	тема 8	тема 12	тема 16	тема 20	тема 24	тема 28

Рефераты сдаются в учебную часть **не позднее 05 декабря**

Темы презентаций обучающийся выбирает самостоятельно

1 Презентация на тему В здоровом теле здоровый дух

- Здоровый образ жизни;
- Правильное питание;
- Сохранение и укрепление здоровья;
- Отказ от вредных привычек;
- Режим дня.

2 Презентация на тему Футбол

- История
- Правила
- Цель игры
- Организации и турниры

3 Презентация на тему Настольный теннис. Правила игры

- Основной инвентарь (мяч, стол, сетка, ракетка);
- Определения;
- Правильная подача;
- Правильный возврат;
- Порядок игры;
- Нарушения.

4 Презентация на тему Правила игры в баскетбол

- Команда и запасные игроки
- Время игры
- Начало игры
- Правила перемещения и ведения мяча
- Правила фола
- Правила времени

5 Презентация на тему Здоровым быть модно

- От чего зависит здоровье человека;
- Курение;
- Алкоголь;
- Принципы правильного питания;
- Спорт;
- Закаливание.

6 Презентация на тему Легкая атлетика. Дисциплины и техника

- Спринтерский бег
- Фазы бега
- Стартовая колодка
- Техника безопасности
- Прыжки
- Метание
- Болезни спортсменов

7 Презентация на тему Зимние виды спорта

- Конькобежный спорт;
- Биатлон;
- Бобслей;
- Фигурное катание;
- Керлинг;
- Хоккей и лыжные гонки.

8 Презентация на тему Баскетбол

- Баскетбол в мире;
- История и правила игры;
- Виды бросков;
- Нарушения и фолы;
- Основные элементы игры;
- Жесты судей.

9 Презентация на тему История волейбола

- История волейбола
- Волейбол на олимпийских играх
- Инвентарь для игры
- Правила волейбола
- Тактики и приемы

10 Презентация на тему Зимние олимпийские виды спорта

- Бобслей;
- Биатлон;
- Горнолыжный спорт;
- Кёрлинг;
- Лыжное двоеборье;
- Лыжный спорт и др.

11 Презентация на тему Лыжные гонки

- Соревнования с отдельным и масс-стартом;
- Гонки преследования;
- Эстафеты;
- Индивидуальный и командный спринт;
- Техника лыжных гонок;
- Легенды спорта и достижения.

12 Презентация на тему История футбола

- Рождение футбола
- Запрет об игре в футбол
- Первые и новые правила
- Футбольные ворота и свисток
- Первые судьи
- История футбольного мяча и формы
- Футбол в России
- Ведущие клубы СССР и России

- Легенды футбола
- Утренняя гимнастика для футболистов

13 Презентация на тему Волейбол

- История волейбола;
- Общие сведения об игре;
- Техника игры: подачи, передачи, нападения, удары, блокировки, прием мяча.

14 Презентация на тему Настольный теннис

- История развития игры;
- Описание игры;
- Становление как вида спорта;
- Тактика игры.

15 Презентация на тему Внеклассное мероприятие по здоровому образу жизни

- Тест "твое здоровье";
- Курение;
- Алкоголь;
- Наркотики;
- Экзамен.

16 Презентация на тему Зимние Олимпийские игры

- Олимпийские игры
- История
- Символика
- Первая зимняя Олимпиада
- Зимние олимпийские игры различных годов
- Сводная таблица

17 Презентация на тему XXII летние олимпийские игры в Москве

- История
- Символика
- Церемония открытия
- Медальный зачет
- Церемония закрытия

18 Презентация на тему Движение - это жизнь

- Значение здорового образа жизни;
- Составляющие здорового образа жизни;
- Снижение двигательной активности – гиподинамия;

- Виды двигательной активности;
- Виды спортивных упражнений;
- Роль спорта в жизни человека.

19 Презентация на тему Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений

- аэробика;
- футбол;
- степ аэробика;
- йога;
- шейпинг;

20 Презентация на тему Лыжная подготовка

1. Правилах техники безопасности
2. Подборка для себя лыжного инвентаря
3. Лыжные ходы используемые в гонках
4. Преодоление бугров и впадин при спусках
5. Спуски с гор на лыжах

21 Презентация на тему Фигурное катание

- История фигурного катания
- Дисциплины фигурного катания
- Элементы фигурного катания
- Достижения России в фигурном катании

22 Презентация на тему История шахмат

- Происхождение шахмат
- Шахматы на Руси
- Развитие шахмат
- Шахматы как профессиональный вид спорта

23 Презентация на тему Волейбол. Техника приема и передачи мяча

- Правила игры
- Разминка
- Упражнения на отработку удара
- Заключительная часть

24 Презентация на тему Основные элементы игры в баскетбол

- Дриблинг (ведение мяча)

- Передача
- Подбор
- Перехват
- Блокшот
- Стойки (в защите и нападении)
- Передвижения без мяча

25 Презентация на тему О спорт, ты мир!

- История Олимпийских игр;
- Современная Олимпиада;
- Символы Олимпиады;
- Пиктограммы Олимпиады.

26 Презентация на тему Техника игры в волейбол

- Прием мяча
- Блокирование
- Подача мяча
- Передача мяча
- Нападающий удар

27 Презентация на тему Баскетбол. Тактическое взаимодействие игроков в нападении и защите

- Разминка
- Построение
- Объяснение тактики игры
- Игра с учетом усвоенной тактики
- Бросок одной рукой от плеча
- Упражнения с применением быстрого прорыва
- Упражнения в заслонах

28 Презентация на тему Фристайл

- История
- Что входит в состав фристайла
- Фристайл в России
- Фристайл на олимпиаде Сочи 2014
- Фото

29 Презентация на тему Бег на 3000 метров на результат

- Разминка
- Беговые упражнения
- Заключительная часть урока

30 Презентация на тему Самоконтроль при физических нагрузках на физкультуре

- Понятие самоконтроля
- Как отличить плохое самочувствие
- Практическое задание
- Дневник самоконтроля
- Приборы, которые существуют для самоконтроля

31 Презентация на тему Польза прыжков на скакалке

- Организация упражнения
- Как правильно выбрать скакалку
- Противопоказания

32 Презентация на тему Самоконтроль. Способы измерения частоты сердечных сокращений

- Самоконтроль
- Показатели самоконтроля
- Пульс
- Способы измерения ЧСС
- Техника измерения пульса
- Как восстанавливается пульс

33 Презентация на тему Двигательная активность и закаливание организма

- Закаливание и его принципы;
- Закаливание воздухом;
- Закаливание водой;
- Закаливание солнцем.

34 Презентация на тему Осанка человека

- Осанка и разновидности её нарушений (например, сколиоз).
- Нагрузка позвоночника при поднятии тяжести.
- Положения позвоночного столба.
- Меры профилактики и коррекция осанки.
- Упражнения и подвижные игры для формирования осанки.

35 Презентация на тему Символика Олимпийских игр

- Основатель современных Олимпийских игр
- Олимпийские кольца
- Олимпийский флаг

- Олимпийский гимн
- Олимпийский огонь
- Олимпийская клятва
- Олимпийский девиз
- Олимпийские награды
- Олимпийские виды спорта

36 Презентация на тему История происхождения баскетбола и гандбола

- История баскетбола
- Правила игры в баскетбол
- История гандбола
- Правила игры в гандбол

37 Презентация на тему Массаж

- Массаж
- Приемы массажа
- Поглаживание
- Растирание
- Разминание
- Вибрация

38 Презентация на тему Круговая тренировка

- Мышцы спины
- Косые мышцы туловища
- Грудные мышцы
- Мышцы спины
- Мышцы брюшного пресса
- Косые мышцы живота

39 Презентация на тему В здоровом теле - здоровый дух

- Цели и задачи урока
- Темы для выступлений
- Вредные и полезные привычки

40 Презентация на тему Основы технических приемов нападения и защиты в волейболе

- Стойки
- Исходные положения
- Передачи
- Подачи

- Атакующий удар
- Блокирование
- Список использованной литературы

41 Презентация на тему Олимпийское движение

- Зарождение Олимпийских игр;
- Программа античных игр;
- Олимпийское движение в современном обществе;
- Традиционные ритуалы Олимпиады;
- Вливание новых видов спорта.

42 Презентация на тему Биатлон как зимний вид спорта

- Биатлон как вид спорта
- Биатлон на зимней олимпиаде
- Виды гонок
- Сборная России 2014
- Медали

43 Презентация на тему Закрытие Олимпийских игр в Москве

- Церемония закрытия Олимпийских игр в Москве;
- Песня "До свидания, Москва";
- Подготовка сценария закрытия игр;
- Олимпийские монеты, медали, календари.

44 Презентация на тему Виды спорта

- Баскетбол
- Бейсбол
- Бадминтон
- Теннис
- Регби
- Бильярд
- Гольф
- Плавание

45 Презентация на тему О паралимпийских играх

- История игр;
- Паралимпийские виды спорта;
- Летние и зимние Игры;
- Символика и образ Игр;
- Олимпийские и паралимпийские талисманы.

46 Презентация на тему Талисманы Олимпийских игр

- Олимпийский талисман
- Миссия олимпийского талисмана
- Официально понятие «олимпийский талисман»
- Олимпийские талисманы современных игр

47 Презентация на тему Урок физкультуры с использованием интернета

- развитие навыков работы с Интернет ресурсами,
- развитие навыков работы в команде, в сотрудничестве,
- получить теоретические знания о таких видах спорта как футбол, волейбол, баскетбол.

48 Презентация на тему Олимпийские игры древности

- Спортсмены соревновались без одежды
- Вместо медали - оливковая ветвь
- Женские олимпийские игры
- Олимпиада - часть больших соревнований древнего мира
- Христианство запретило олимпиады

49 Презентация на тему Использование здоровье сберегающих технологий на уроках физической культуры

- Понятие здоровье сберегающих технологий
- Актуальность внедрения и использования здоровье сберегающих технологий
- Рекомендации и техники работы с учащимися и родителями в этом ключе
- Позитивная динамика

50 Презентация на тему Осанка

- Правильная осанка;
- Нарушение осанки;
- Комплекс упражнений;
- Рекомендации.

РЕФЕРАТ

по дисциплине: **Физическая культура**

Тема:

Выполнил: студент группа специальность
Ф.И.О.

Проверил: преподаватель ФК
Миронов Е.А.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
2. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
6. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
7. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
8. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.